



Nutrición Hospitalaria



Repercusión de la nutrición en la promoción de la salud

Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario

Towards sustainable diets: a multidisciplinary approach

Diana Roig Vila

Responsable de Salud & Nutrición. Unilever España. Barcelona

Resumen

Nuestro planeta se enfrenta a un reto sin precedentes. En 2050, las predicciones indican que la población crecerá hasta los nueve billones de personas, que deberán nutrirse en un planeta con recursos limitados. El sistema global de alimentación debe transformarse, pasando de una producción no sostenible a una producción sostenible, y de una alimentación insuficiente o excesiva a una alimentación sana para todo el mundo.

Es muy importante definir qué es una dieta sostenible y hay un consenso científico razonable en cómo deben ser las dietas con un impacto ambiental bajo y saludables a la vez. Los detalles varían de todos modos en función del contexto. Así pues, para entender el impacto de los cambios en la dieta en un contexto más amplio y global se precisan estudios de países y regiones con distintos hábitos, culturas y condiciones.

Las guías de alimentación se utilizan básicamente para promover una alimentación que tenga en cuenta la prevención de enfermedades crónicas, pero solo pocos países han incluido aspectos medioambientales en sus guías. Estas sugieren un estilo de cocina y alimentación basado en el mundo vegetal (*plant-forward*), que enfatiza y celebra pero no está exclusivamente limitado a los alimentos vegetales.

Las empresas deberían promover una alimentación basada en el mundo vegetal (*plant-forward*), ya que satisface el concepto de dietas sostenibles y, a la vez, una demanda creciente por parte de los consumidores. Hay muchas maneras de hacerlo, no solo con los productos que venden sino también con propuestas de recetas y todo tipo de comunicación dirigida a los consumidores. Es una necesidad real y urgente para la salud de las personas y del planeta.

Palabras clave:

Dieta sostenible.
Alimentación
sostenible. *Plant-
forward*.

Abstract

Our world is facing an unprecedented challenge. By 2050, the global population is predicted to increase to nine billion people, whom we must nourish on a planet with limited resources. A transformation of the global food system is needed, from an unsustainable to a sustainable food production, and from low-fat quality diets or too much food to healthy diets for everybody.

It is very important to define what sustainable diets are, and there is reasonable scientific consensus on what lower environmental impact diets that are consistent with food health should look like. The details though vary according to the context, and to understand the impact of dietary change in a broader and global perspective studies are required in countries/regions with different habits, culture and conditions.

Dietary guidelines are mainly used to promote healthy eating to prevent chronic disease, but only few countries have included environmental aspects in their food-based dietary guidelines so far. These suggest "plant-forward", a style of cooking and eating that emphasizes and celebrates but is not limited to only plant-based foods.

Companies should promote plant-forward eating, since it fits both with sustainable diets and increasing consumer demands. There are several ways to do so, not only with the products they sell, but also with proposed meals and recipes, and all types of communication towards consumers. It is a real and urgent need for the health of the people and the planet.

Keywords:

Sustainable diets.
Plant-forward eating.

Roig Vila D. Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario. Nutr Hosp 2020;37 (N.º Extra 2):43-46

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03356>

Correspondencia:

Diana Roig Vila. Unilever España. Viladecans Business Park. Calle de la Tecnología, 19. 08840 Viladecans, Barcelona
e-mail: diana.roig@unilever.com

INTRODUCCIÓN

EL PLANETA SE ENFRENTA A UN GRAN RETO

Nuestro planeta se enfrenta a un reto sin precedentes: en 2050 la población habrá crecido hasta los 9,7 billones de personas y la demanda de alimentos aumentará un 70 % respecto a la actual (1). Una agricultura más agotada, afectada a la vez por el cambio climático, deberá suministrar alimentos a esta población creciente. Por otro lado, los niveles de desperdicio alimentario son abismales: si consideráramos que el desperdicio es un país, este sería el tercer emisor de CO₂, después de China y Estados Unidos (2).

Urge una transformación radical del sistema y la alimentación es la herramienta más potente para optimizar la salud de las personas y la del planeta (Fig. 1) (3).

¿QUÉ ES UNA DIETA SOSTENIBLE?

Es muy importante definir qué es una dieta sostenible. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) ha definido las dietas sostenibles como dietas con bajo impacto ambiental, que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles concurren a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos (4).

Pese a que esta definición es totalmente comprensible, es difícil determinar qué es una alimentación sostenible en términos de composición de alimentos. Desde la perspectiva de la industria, en los últimos tiempos el foco se ha puesto en la producción de alimentos con el menor impacto ambiental posible. Sin embargo, actualmente el énfasis se pone en la modificación de los hábitos

alimentarios. Qué y cuánto comemos influye directamente en qué y cuánto se produce, y se precisa estimular dietas que sean buenas tanto para la salud como para el planeta, así como hacer llegar mensajes convincentes al consumidor (5).

Actualmente, las guías alimentarias tienen como objetivo promover una alimentación saludable para prevenir enfermedades crónicas. Varios países han incluido ya aspectos relacionados con el medioambiente (Brasil [6], Suecia [7], Qatar [8,9], Alemania [10], Holanda [11,12]), mientras que otros países lo están haciendo o, por lo menos, incluyen información en la documentación de soporte. Finalmente, hay guías no oficiales elaboradas por académicos u organizaciones no gubernamentales (Fig. 2) (13-15).

En términos generales, todas las guías señalan en la misma dirección: en un menor consumo de carne y lácteos, pescado y marisco de orígenes no amenazados, el consumo de más alimentos vegetales y de origen vegetal, menor ingesta energética y reducción del desperdicio (16). Aunque es un gran paso adelante, las guías se focalizan en grandes grupos de alimentos (carne, lácteos) y no tienen en cuenta la composición de los menús diarios o la traducción a alimentos individuales. Representan asimismo una posición de compromiso entre los requerimientos humanos y ambientales.

Otros estudios (3) han ido más allá y afirman que la mitad de un “plato sostenible” debería consistir en frutas y verduras. La otra mitad debería consistir en cereales y granos integrales, fuentes de proteína vegetal, aceites vegetales insaturados y (opcionalmente) cantidades modestas de proteína animal.

EL IMPACTO AMBIENTAL DE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

El impacto ambiental de la producción de alimentos cubre múltiples dimensiones, como la emisión de gases de efecto invernadero (huella de carbono), la eutroficación (emisiones de fósforo y nitrógeno en el agua), utilización de agua, utilización de suelo,

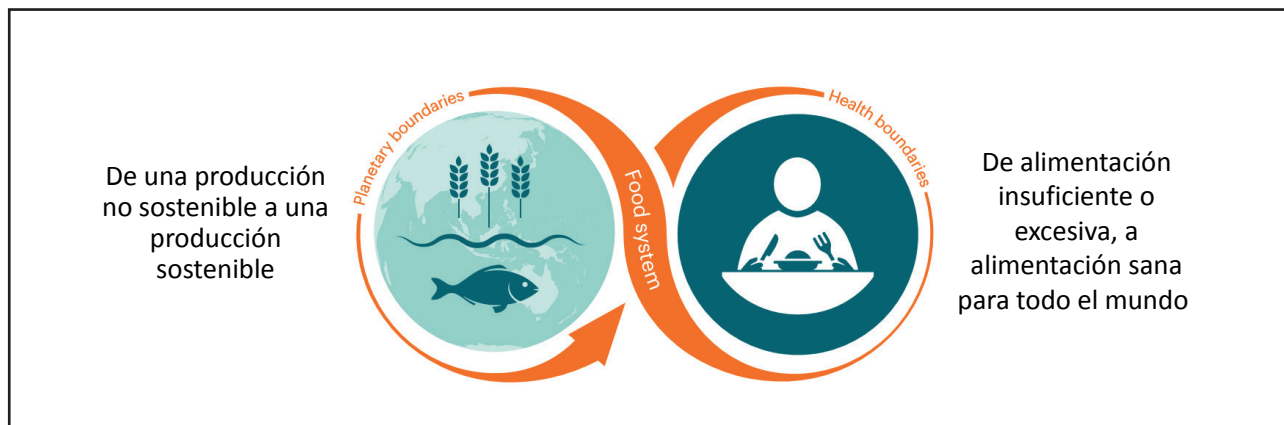


Figura 1.

Evolución deseable en la producción y alimentación (adaptada de la referencia 3).



Figura 2.

Evolución que se ha ido produciendo en las guías de alimentación.

degradación del suelo y pérdida de biodiversidad (17). La emisión de gases de efecto invernadero basados en el análisis del ciclo de vida (LCA) es la dimensión más estudiada y, por lo tanto, más fácil de cuantificar (18-22).

Varios estudios de revisión concluyen que el potencial de reducción de emisión de gases de efecto invernadero derivado del consumo de alimentos podría ser sustancial en países desarrollados (19,20,23-25). Los resultados sugieren que áreas con dietas suficientes pueden jugar un papel relevante en alcanzar los objetivos medioambientales, con un potencial de reducción del 50 % en relación con los gases de efecto invernadero y del uso de suelo agrícola y agua respecto a las dietas actuales (20). Pese a limitaciones y a algunas inconsistencias, los estudios coinciden en general en que un patrón alimentario más rico en alimentos de origen vegetal, como verduras y hortalizas, frutas, cereales y granos integrales, legumbres, frutos secos y semillas, y con menos alimentos de origen animal es mejor para la salud y tiene un impacto medioambiental más bajo (19,20,23-25). El potencial depende principalmente de la cantidad y el tipo de carne (de rumiante especialmente) y otros productos animales de la dieta, pero también de qué productos en concreto sustituyan a la carne (el consumo de sustitutos de la carne con un elevado impacto ambiental, como el queso, y frutas o verduras transportadas por medios aéreos, por ejemplo, debería restringirse) (26).

LA REACCIÓN DE UNA EMPRESA GLOBAL

El esfuerzo por virar hacia una alimentación más sostenible es multidisciplinar: el consumidor debe modificar su dieta,

las administraciones deben priorizar políticas que permitan una oferta más sostenible y las empresas deben adaptar su oferta también en este sentido.

Unilever, compañía de gran consumo, cuyo propósito es el de promover un estilo de vida sostenible en su día a día, creó en 2010 el Plan Unilever para una Vida Sostenible (USLP), con tres grandes objetivos:

1. Mejorar la salud y el bienestar de 1.000 millones de personas.
2. Reducir el impacto medioambiental a la mitad.
3. 100 % materias primas procedentes de la agricultura sostenible.

Estos tres grandes objetivos se descomponen a la vez en múltiples objetivos, cuyo seguimiento y nivel de consecución se han hecho públicos anualmente.

Llegando ya al final del Plan Unilever para una Vida Sostenible (finales 2020), Unilever ha empezado a trabajar en una ambiciosa estrategia de Nutrición Sostenible.

En la misma, entre otros múltiples objetivos, se fomenta la estrategia “*plant-forward*”, que consiste en un estilo de cocinar y comer que enfatiza y promueve el consumo de alimentos vegetales, aunque no se limita únicamente a ellos, dado que incluye frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas, alimentos con soja, aceites vegetales, hierbas y especias, y nace de rigurosa evidencia científica en materia de salud y sostenibilidad.

En la práctica, esta estrategia implica *a nivel de oferta de producto*:

- Aumentar y diversificar el uso de frutas y verduras.
- Intensificar el desarrollo de alternativas a la carne.

- Combinar ingredientes 100 % lácteos con otras alternativas.
- Mayor oferta de productos vegetarianos y veganos.
- Enriquecer con micronutrientes deficitarios (solo si es relevante para la población).

Y en *platos y recetas que ofrecemos al consumidor*:

- Diseñar recetas con más y mayor variedad de vegetales.
- Proporcionar platos y recetas enfatizando (en la comunicación) la parte vegetal.
- Ofrecer más recetas con alternativas a la carne.
- Ofrecer más recetas vegetarianas y veganas.
- Proporcionar recetas estándar 100 % vegetales, pero con la opción de añadir proteína animal.

Todo ello debe tener en cuenta obviamente las diferencias regionales y, sobre todo, respetar los gustos de los consumidores. En todo caso, Unilever ya cuenta desde finales de 2018 con más de un 30 % de productos aptos para veganos para dar respuesta a esta tendencia creciente, que ha hecho necesario transformar el portafolio de sus productos de alimentación.

Todos estos factores, unidos a otras múltiples estrategias que persiguen la reducción del impacto ambiental (relativas al *packaging*, la optimización de la fabricación, el transporte, etc.), han hecho de Unilever una empresa pionera en materia de sostenibilidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. World Economic Forum. ¿Cuánto alimento necesita el mundo? Disponible en: <https://es.weforum.org/agenda/2015/05/cuanto-alimento-necesita-el-mundo>
2. Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO). Food wastage footprint and climate change. FAO; 2014. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/templates/nr/sustainability_pathways/docs/FWF_and_climate_change.pdf
3. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019;393(10170):447-92.
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Biodiversidad y Dietas Sostenibles. Unidos contra el hambre. FAO; 2010. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/25917-0e85170814d-d369bbb502e1128028978d.pdf>
5. Drewnowski A. Global food policy and sustainability. *World Rev Nutr Diet* 2015;111:174-8.
6. Dietary guidelines for the Brazilian population. Ministry of Health of Brazil; 2014. Disponible en: <http://www.foodpolitics.com/wp-content/uploads/Brazilian-Dietary-Guidelines-2014.pdf>
7. Find your way to eat greener, not too much and to be active! Sweden. Swedish National Food Agency; 2015. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/sweden/en/>
8. Qatar Dietary Guidelines 2015. Disponible en: eservices.sch.gov.qa/qdgpportal/home.jsp?lang=en
9. Seed B. Sustainability in the Qatar national dietary guidelines, among the first to incorporate sustainability principles. *Public Health Nutr* 2015;18(13):2303-10.
10. Guidelines of the German Nutrition Society (DGE) for a wholesome diet: DGE, Germany. Disponible en: www.dge.de/index.php?id=322
11. Gezondheidsraad HCotN. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag, Netherlands; 2015.
12. Kromhout D, Spaaij CJ, De Goede J, et al. The 2015 Dutch food-based dietary guidelines. *Eur J Clin Nutr* 2016;70(8):869-78.
13. Double Pyramid 2015: recommendations for a sustainable diet - Italy. The Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN), Italy. Disponible en: www.barillacfn.com/en/position-paper/pp-double-pyramid-2015-recommendations-for-a-sustainable-diet/
14. Ruini LF, Ciatì R, Pratesi CA, et al. Working toward healthy and sustainable diets: the "Double Pyramid Model" developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to raise awareness about the environmental and nutritional impact of foods. *Front Nutr* 2015;2:9.
15. Garnett T. Changing what we eat. A call for research and action on widespread adoption of sustainable healthy eating. UK: Food Climate Research Network; 2014. Disponible en: https://fcnr.org.uk/sites/default/files/fcnr_welcome_gfs_changing_consumption_report_final.pdf
16. Ruini LF. What is a sustainable healthy diet? A discussion paper. UK: Food Climate Research Network; 2014. Disponible en: https://fcnr.org.uk/sites/default/files/fcnr_what_is_a_sustainable_healthy_diet_final.pdf
17. Gephart JA, Davis KF, Emery KA, et al. The environmental cost of subsistence: optimizing diets to minimize footprints. *Sci Total Environ* 2016;553:120-7.
18. Jones AD, Hoey L, Blesh J, et al. A systematic review of the measurement of sustainable diets. *Adv Nutr* 2016;7:641-64.
19. Joyce A HJ, Hannelly T, Carey G. The impact of nutritional choices on global warming and policy implications: examining the link between dietary choices and greenhouse gas emissions. *Energy Emission Control Technol* 2014;2014:33-43.
20. Hallström E, Carlsson-Kanyama A, Börjesson P. Environmental impact of dietary change: a systematic review. *J Clean Prod* 2015;9.
21. Payne CL, Scarborough P, Cobiac L. Do low-carbon-emission diets lead to higher nutritional quality and positive health outcomes? A systematic review of the literature. *Public Health Nutr* 2016;19(14):2654-61.
22. Auestad N, Fulgoni VL. What current literature tells us about sustainable diets: emerging research linking dietary patterns, environmental sustainability, and economics. *Adv Nutr* 2015;6(1):19-36.
23. Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJ, et al. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. *PLoS One* 2016;11(11):e0165797.
24. Perignon M, Vieux F, Soler LG, et al. Improving diet sustainability through evolution of food choices: review of epidemiological studies on the environmental impact of diets. *Nutr Rev* 2017;75(1):2-17.
25. Nelson ME, Hamm MW, Hu FB, et al. Alignment of healthy dietary patterns and environmental sustainability: a systematic review. *Adv Nutr* 2016;7(6):1005-25.
26. Carlsson-Kanyama A, Gonzalez AD. Potential contributions of food consumption patterns to climate change. *Am J Clin Nutr* 2009;89(5):1704S-9S.